ИЛЬЯ ЛАЗЕРСОН
РЕЦЕПТЫ для ДИАБЕТИКОВ
ОТ ШЕФ-ПОВАРА
БРАТЬЯМ ПО САХАРУ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Я знаком с диабетом не понаслышке и абсолютно уверен, что современный человек, даже при условии, что у него нет этого недуга, обязан питаться так, как будто бы он у него есть. И в этом утверждении нет никакого пессимизма. Здоровая еда – залог вашей долгой, счастливой и активной жизни. Любите себя, питайтесь правильно!

Мой посыл – ограничить в рационе быстрые углеводы и разумно применять продукты, содержащие углеводы медленные. Рецепты, как обычно, просты и не требуют особой квалификации, иными словами – не нужно иметь опыт бабушки, чтобы приготовить блюда, приводимые в этой книге. Упомянутая простота не означает, что в книге рассматривается только обыденная, ежедневная еда, – большинство блюд подходит и для праздничного стола, они вкусны, красивы, а главное, полезны. Будьте здоровы и жизнерадостны, и быть такими вам поможет эта книга.

- Илья Лазерсон
  -
  - Предисловие
  - Закуски и салаты
    - Белая икра из баклажанов с гранатом
    - Форшмак с творогом
    - Сельдь в корейском стиле
    - Паштет из форели или лосося горячего копчения
    - Икра из кальмаров
    - Индейка и соус тоннато
    - Салат из авокадо и огурцов
    - Салат с нутом и брынзой
    - Салат из сырой брокколи и огурцов
    - Салат из красной капусты, огурцов и моркови
    - Салат из морской капусты с кальмарами и мидиями
    - Версия салата «Нисуаз»
    - Салат с треской и горчичной заправкой
    - Салат из свеклы, творога и говядины
  - Супы
    - Суп из сушеных грибов
    - Суп с пекинской капустой и тофу
    - Суп из брокколи и сельдерея с чеддером
    - Суп-пюре из чечевицы и моркови

- Суп с гречкой
- Борщ с яблоками
- Солянка из кальмаров
- Суп с индейкой и бурым рисом
- Суп с фасолью и фрикадельками
- Харчо с бурым рисом
- Калья рыбная
- Рассольник с потрошками

- Основные блюда
  - Запеченная камбала
  - Треска с оливками и вялеными помидорами
  - Шарики из курицы с нутом
  - Чахохбили
  - Паприкаш из курицы в тыкве
  - Куриные потрошки с нутом
  - Куриное филе и цветная капуста в виде «кус-куса»
  - «Львиные головы»
  - Кролик в томатном соусе с бурым рисом
  - Свиная вырезка с перловкой, шпинатом и красным луком
  - Тефтели с гречкой
  - Чолнт
  - Лазанья с кабачками
  - Говяжьи медальоны на гриле и соус чимичурри

РЕЦЕПТЫ
для
ДИАБЕТИКОВ
ОТ ШЕФ-ПОВАРА

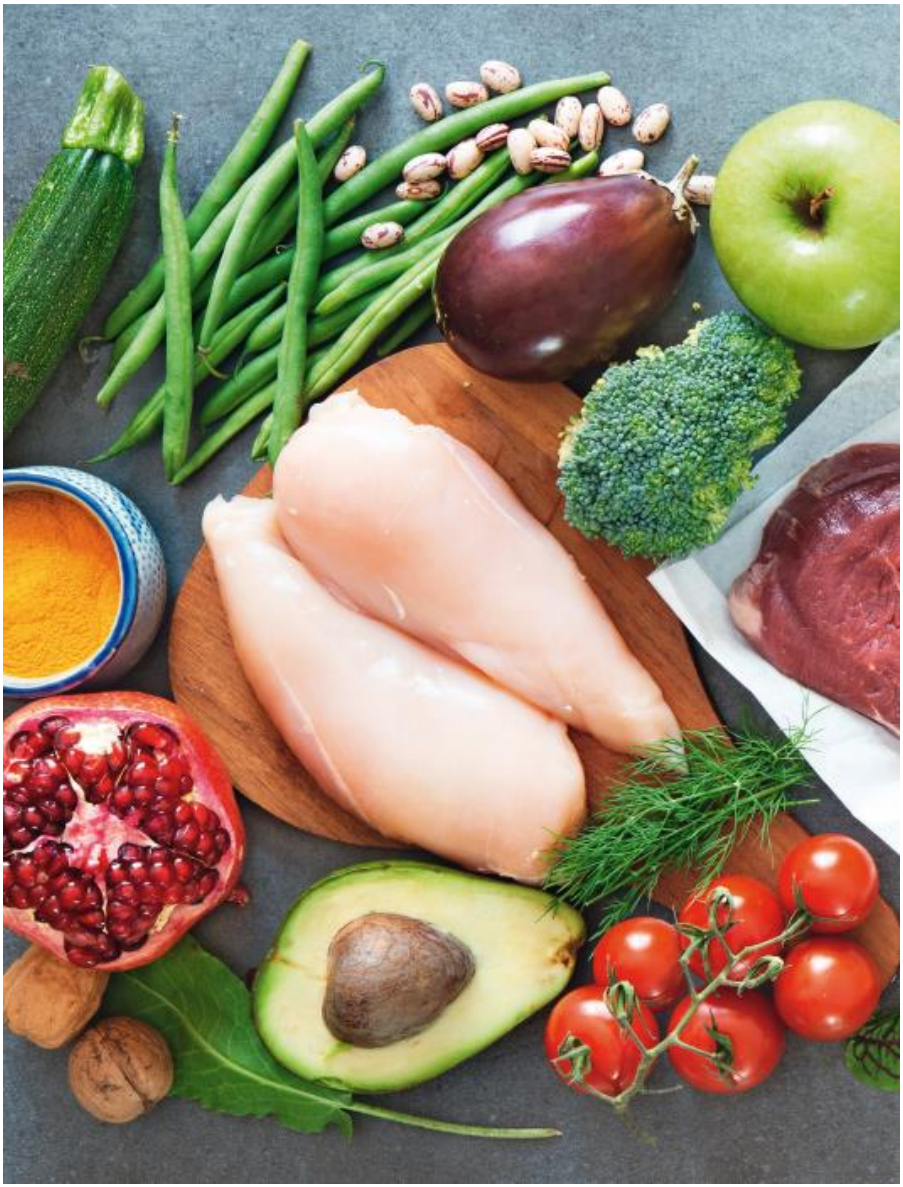
Илья Лазерсон
Братьям по сахару. Рецепты для диабетиков от шеф-повара

Я АБСОЛЮТНО УВЕРЕН, что современный человек, даже при условии, что у него нет диабета, ОБЯЗАН ПИТАТЬСЯ так, как будто бы он у него есть.

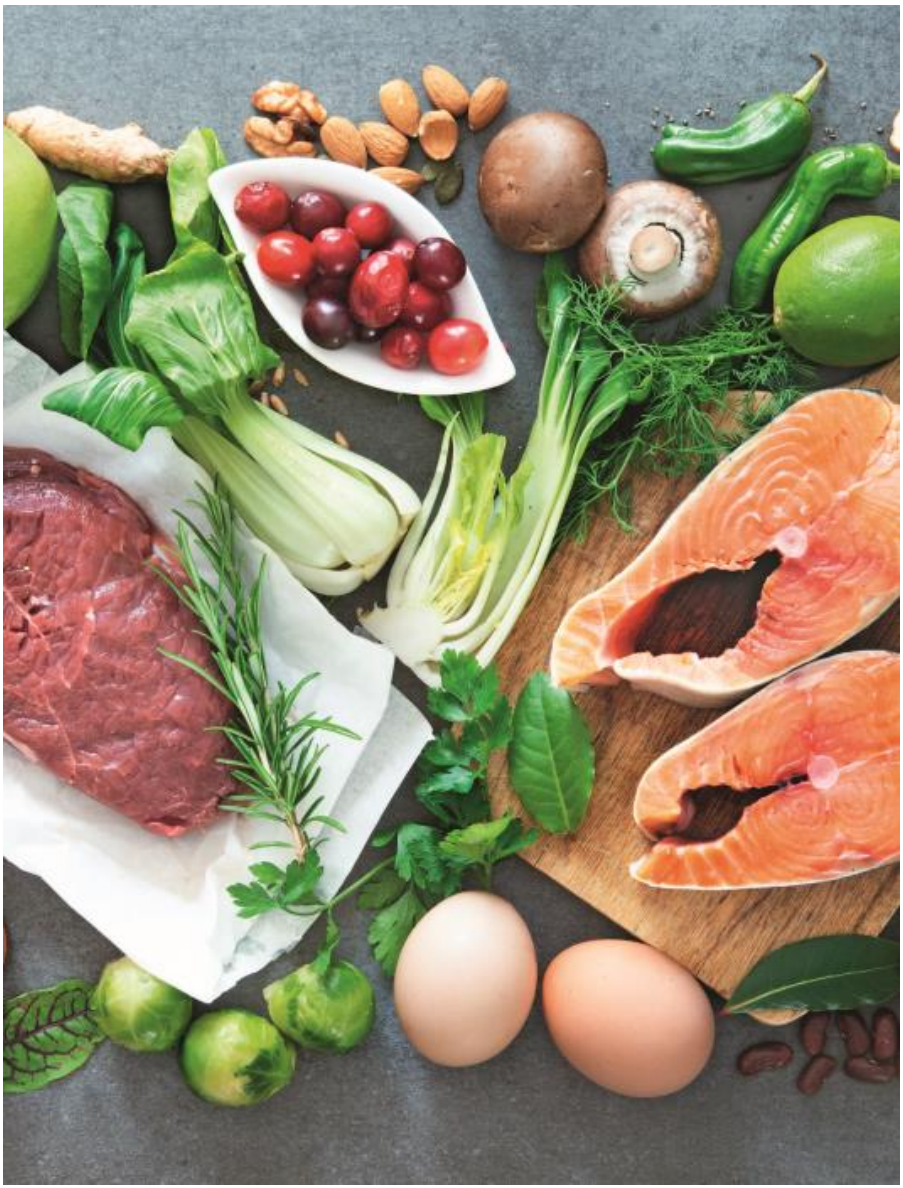
Фотограф Ярослав Фролов

Москва
ЦЕНТРПОЛИГРАФ

© Лазерсон И., 2024
© «Центрполиграф», 2024



Предисловие



Эта книга не про лечебное питание, это про здоровую, весьма сбалансированную еду. Было бы слишком прямолинейно утверждать, что она адресована диабетикам. Этот недуг, конечно, очень распространен в нашей стране. Он зафиксирован более чем у 5 000 000 граждан. Еще примерно столько же НЕ ЗНАЮТ о том, что у них есть сахарный диабет II типа. Еще стоит заметить, что

50 000 000 россиян страдают от ожирения и часто диабет и ожирение идут бок о бок. Если говорить простыми словами, то возникает дисбаланс между тем, что мы потребляем, и тем, как мы расходуем свою энергию. Поскольку эта книга про еду, в приготовлении которой я разбираюсь, то здесь речь идет не про расходование энергии (это удел специалистов иного направления), а про разумное потребление пищи.

Мой посыл прост – ограничить в рационе так называемые быстрые углеводы и разумно применять продукты, содержащие углеводы медленные. Если кратко, то медленные углеводы дают нам энергию и силы, а быстрые – пустые калории и резкое повышение глюкозы в крови. Не стану приводить списки продуктов, содержащих быстрые или медленные углеводы. Информации об этом много в разных доступных источниках. Во всяком случае, в приводимых рецептах вы не встретите углеводов быстрых.

Мои рецепты, как обычно, просты и не требуют какой-то особой квалификации, иными словами – не нужно иметь опыт бабушки, чтобы приготовить блюда, приводимые в этой книге. Упомянутая простота не означает, что в книге рассматривается только обыденная, ежедневная еда – большинство блюд подходит и для праздничного стола.

Книга организована по определенной логике, как и большинство моих книг – по очередности подачи блюд в рамках трапезы. Вначале приводятся рецепты закусок и салатов, затем – супы, и далее – основные блюда. Раздела десертов нет, и это особая тема, которая требует написания отдельной книги. Если прокомментировать то, как написаны рецепты, то следует заметить, что овощи по умолчанию используются в очищенном виде. Зелень в блюдо всегда добавляется произвольно, поэтому часто количество зелени не указано. Растительное масло для жарки также не нормируется. Что касается использования соли, то придерживаюсь своей принципиальной позиции не указывать ее в рецептуре и в технологии приготовления. Это не означает, что соль не нужно использовать. Это подразумевает добавление соли на любом этапе приготовления блюда по вкусу. И только в случае особого использования соли она упоминается в рецепте и технологии.

И напоследок позволю себе высказать свою позицию применительно к тематике книги: я абсолютно уверен, что современный человек, даже при условии, что у него не обнаружен диабет II типа, просто обязан питаться так, как будто бы этот самый диабет у него нашли. И в этом утверждении нет никакого пессимизма. Будьте здоровы и жизнерадостны, и быть такими

вам, безусловно, поможет эта книга.

Закуски и салаты

Белая икра из баклажанов с гранатом

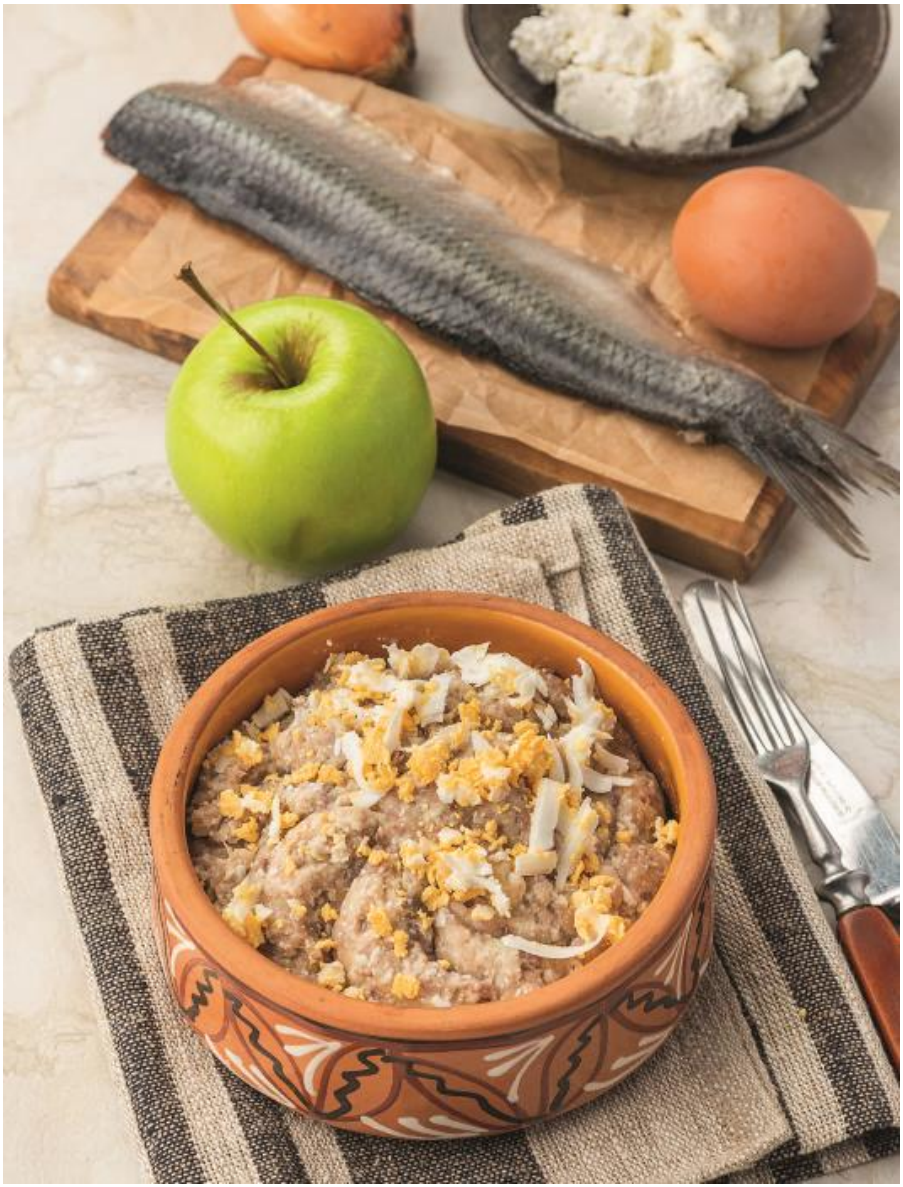
5 баклажанов, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка тхина (густая паста из молотого кунжутного семени), 2 ч. ложки лимонного сока, 1 яичный желток, 1/2 ч. ложки столовой горчицы, 3 ст. ложки растительного масла, зерна граната, кинза. (4 порции)

Баклажаны запечь целиком, снять кожицу. Чеснок мелко нарубить. Приготовить майонез: к желтку добавить горчицу и взбить блендером, затем влить масло и продолжить взбивать, после этого добавить лимонный сок, перемешать. Баклажаны нарубить, добавить чеснок, майонез и тхину, перемешать. Подать, посыпав зернами граната и мелко нарезанной кинзой.

Форшмак с творогом

200 г филе сельди без кожи, 1/2 луковицы, 150 г творога, 1 отварное яйцо, 2 ст. ложки грецких орехов, 1/2 ст. ложки растительного масла. (4 порции)

При необходимости филе сельди вымочить в воде. Все компоненты измельчить в мясорубке (можно оставить немного неизмельченного яйца), добавить растительное масло, перемешать.



Сельдь в корейском стиле

2 свежемороженых сельди, 1 морковь, 1/4 луковицы, 1/3 ч. ложки молотого кориандра, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки 9 %-ного столового уксуса, растительное масло для жарки. (4 порции)

Сельдь разморозить, разделать на филе без кожи и нарезать его на кусочки. Пока сельдь размораживается, очищенную морковь нарезать соломкой, лук нашинковать. Слегка обжарить лук, затем добавить к нему морковь и обжарить все вместе в течение 1 минуты без изменения цвета лука и моркови, добавить кориандр, перемешать и добавить томатную пасту с водой (2/3 стакана), все смешать и довести до кипения, остудить до комнатной температуры, влить уксус, перемешать. Полученным томатным маринадом залить сельдь, перемешать и поместить в холодильник на 8 часов. Подать вместе с маринадом, посыпать нарезанной кинзой.

Паштет из форели или лосося горячего копчения

200 г мякоти форели или лосося горячего копчения, 2 ч. ложки готового хрена, 50 г рикотты, 2 ч. ложки лимонного сока, 1/2 ч. ложки молотых семян фенхеля. (4 порции)

Все компоненты поместить в кухонный процессор (или блендер) и обработать до консистенции паштета.

Икра из кальмаров

300 г неочищенных замороженных кальмаров, 80 г моркови, 2 зубчика чеснока, 1/4 луковицы, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, укроп, петрушка, по вкусу. (4 порции)

Яйца сварить вкрутую. Кальмары опустить в кипяток и бланшировать в течение 30 секунд, очистить от свернувшейся кожицы, остатков внутренностей, потом залить крутым кипятком и выдержать 1 минуту, затем промыть холодной водой. Лук нашинковать, морковь натереть, чеснок нарубить, затем все это слегка обжарить и остудить. Измельчить овощи, большую часть яиц и кальмара в мясорубке или кухонном процессоре. При подаче посыпать натертым яйцом и нарезанной зеленью.

Индейка и соус тоннато

300 г отварной грудки индейки, 150 г пекинской капусты, 1/2 красной луковицы, 2 помидора, 20 шт. оливок, 1 ст. ложка лимонного сока.

Для соуса тонатто: 120 г консервированного тунца без жидкости, 1 сырой желток, 50 мл растительного масла, 1 ч. ложка готовой горчицы (без горки), 1 ч. ложка каперсов, 1/2 зубчика чеснока, чистая вода для корректировки консистенции соуса. (4 порции)

Грудку индейки нарезать брусками. Пекинскую капусту нашинковать, лук нарезать ломтиками, лук нарезать тонкими полукольцами. Все смешать, выложить на блюдо, полить лимонным соком. Поверх уложить бруски филе индейки и оливки.

Приготовление соуса: желток взбить погружным блендером с горчицей, влить растительное масло и взбить до эмульсии, затем добавить тунец, чеснок, каперсы и продолжить обработку блендером до получения однородного густого соуса.

Все полить соусом.

Салат из авокадо и огурцов

200 г огурцов, 2 авокадо, 2 помидора, 1/6 красной луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, маринованный перец халапеньо по вкусу, кинза. (4 порции)

Огурцы и авокадо нарезать кубиками стороной 1 см. Помидоры разрезать на 4 части, удалить семена и нарезать квадратами. Лук и халапеньо мелко нарезать, чеснок и кинзу – нарубить. Все компоненты смешать, заправить лимонным соком и оливковым маслом, перемешать.

Салат с нутом и брынзой

200 г отварного или консервированного нута, 100 г брынзы, 50 г огурцов, 1 средний помидор, 1/2 сладкого желтого перца, 1/4 красного лука, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, петрушка. (4 порции)

Огурцы и сладкий перец нарезать ломтиками. Помидор нарезать на 4 части, удалить семенную коробочку и нарезать полосками. Лук нашинковать. Брынзу руками разделить на небольшие кусочки. Все смешать, заправить смесью лимонного сока и масла, при подаче посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Салат из сырой брокколи и огурцов

200 г свежей брокколи, 150 г огурцов, 1 сладкий перец, 1/4 красной луковицы, 1/2 ст. ложки лимонного сока, 100 мл греческого или турецкого йогурта, 2 ст. ложки жареных семечек подсолнечника. (4 порции)

Брокколи разобрать на соцветия и каждое тонко нарезать, как на фото. Огурцы нарезать ломтиками, сладкий перец – полосками, лук – полукольцами. Нарезанные овощи смешать с большей частью семечек, заправить лимонным соком и йогуртом. Посыпать семечками.

Салат из красной капусты, огурцов и моркови

200 г красной капусты, 100 г огурцов, 100 г моркови, 1/4 репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки грецких орехов, 2 ст. ложки лимонного сока, 1/4 ч. ложки молотого кориандра, 1 ст. ложка растительного масла. (4 порции)

Красную капусту нашинковать, посолить и заправить частью лимонного сока. Чеснок мелко нарубить. Лук нашинковать и слегка обжарить на растительном масле, добавить натертую морковь, чеснок и кориандр, прогреть, помешивая в течение 1 минуты, остудить. Огурцы нарезать кружками. Все компоненты смешать, посыпав дробленными грецкими орехами или подать как на фото.

Салат из морской капусты с кальмарами и мидиями

400 г маринованной морской капусты, 250 г замороженных кальмаров, 100 г замороженных мидий, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, смесь семян кунжута. (4 порции)

Мидии разморозить. Замороженных кальмаров опустить в кипящую воду на 15 секунд, затем свернувшуюся кожицу смыть холодной водой, тушки разрезать, удалить остатки внутренностей и хитиновые пластины. Снова погрузить кальмаров в кипящую воду на 15 секунд, сразу же промыть холодной водой, затем нарезать полосками. Смешать морскую капусту, морепродукты, растительное масло, соевый соус, кунжутное масло. При подаче салат посыпать смесью кунжутов.

Примечание: можно купить сушеную морскую капусту (ламинарию), восстановить ее так, как написано на упаковке (обычно это замачивание в теплой воде), приправить лимонным соком. Это и будет маринованная морская капуста.

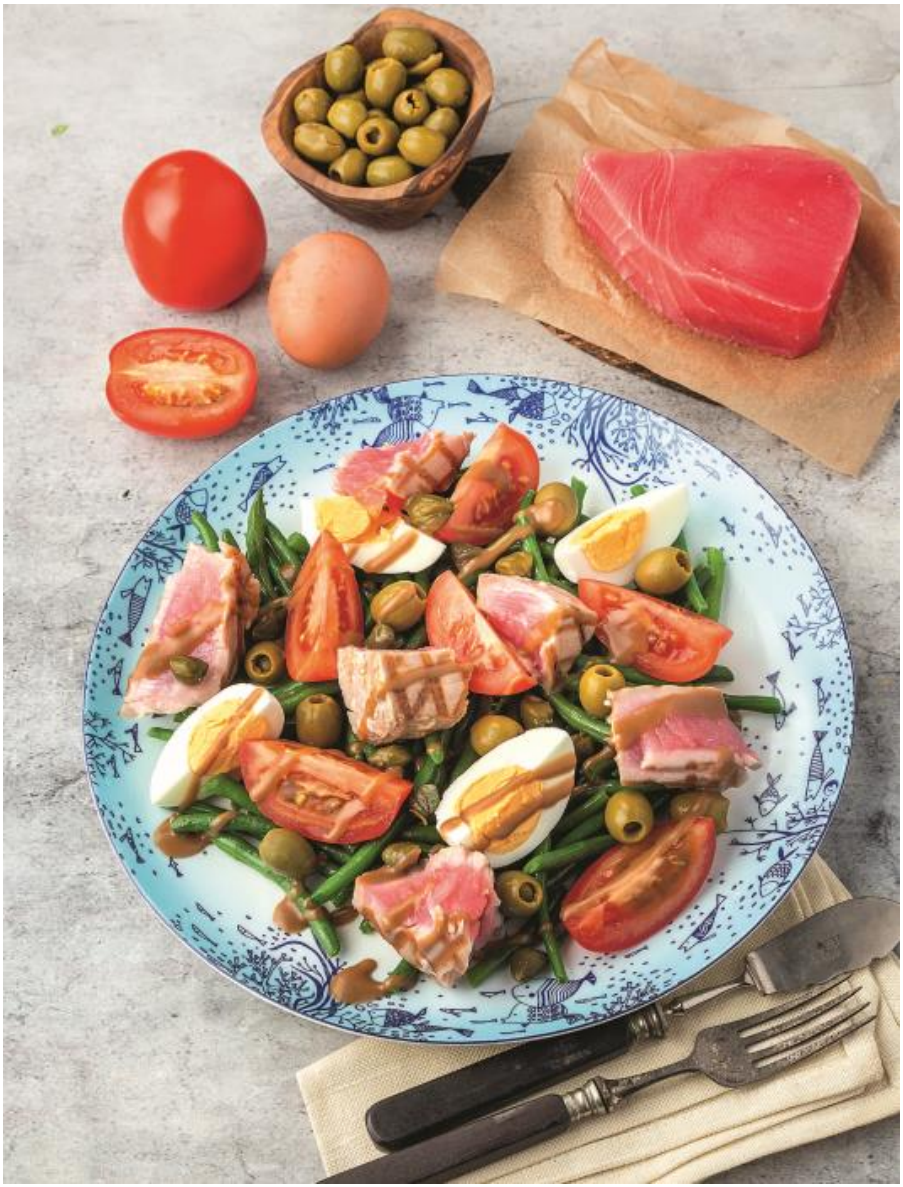
Версия салата «Нисуаз»

300 г свежего или замороженного филе тунца, 200 г свежей или замороженной зеленой стручковой фасоли, 4 помидора, 2 яйца, 20 шт. оливок, 1 ст. ложка каперсов, 1/2 ч. ложки готовой горчицы, 1 ст. ложка бальзамического уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла. (4 порции)

Яйца сварить вкрутую. Филе тунца обжарить на гриле или на сковороде-гриль (желательно, чтобы остался сырым внутри). Фасоль отварить в подсоленной воде в течение 2 минут после закипания. Помидоры и яйца нарезать на 4 части.

Приготовить заправку: уксус, оливковое масло и горчицу поместить в стакан и обработать погружным блендером до состояния эмульсии.

На тарелку выложить фасоль, на нее – куски обжаренного тунца (наломать руками), помидоры, яйца, оливки и каперсы. Все полить заправкой.



Салат с треской и горчичной заправкой

400 г филе трески, 150 г огурцов, 6 шт. редиса, 100 г стеблевого сельдерея, 1/2 красной луковицы, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка русской столовой горчицы. (4 порции)

Филе трески сварить в очень соленой воде (3 ст. ложки соли на 1 л воды), откинуть на дуршлаг, остудить и разобрать руками на кусочки, удаляя кости. Все овощи нарезать и смешать. Из лимона выжать сок.

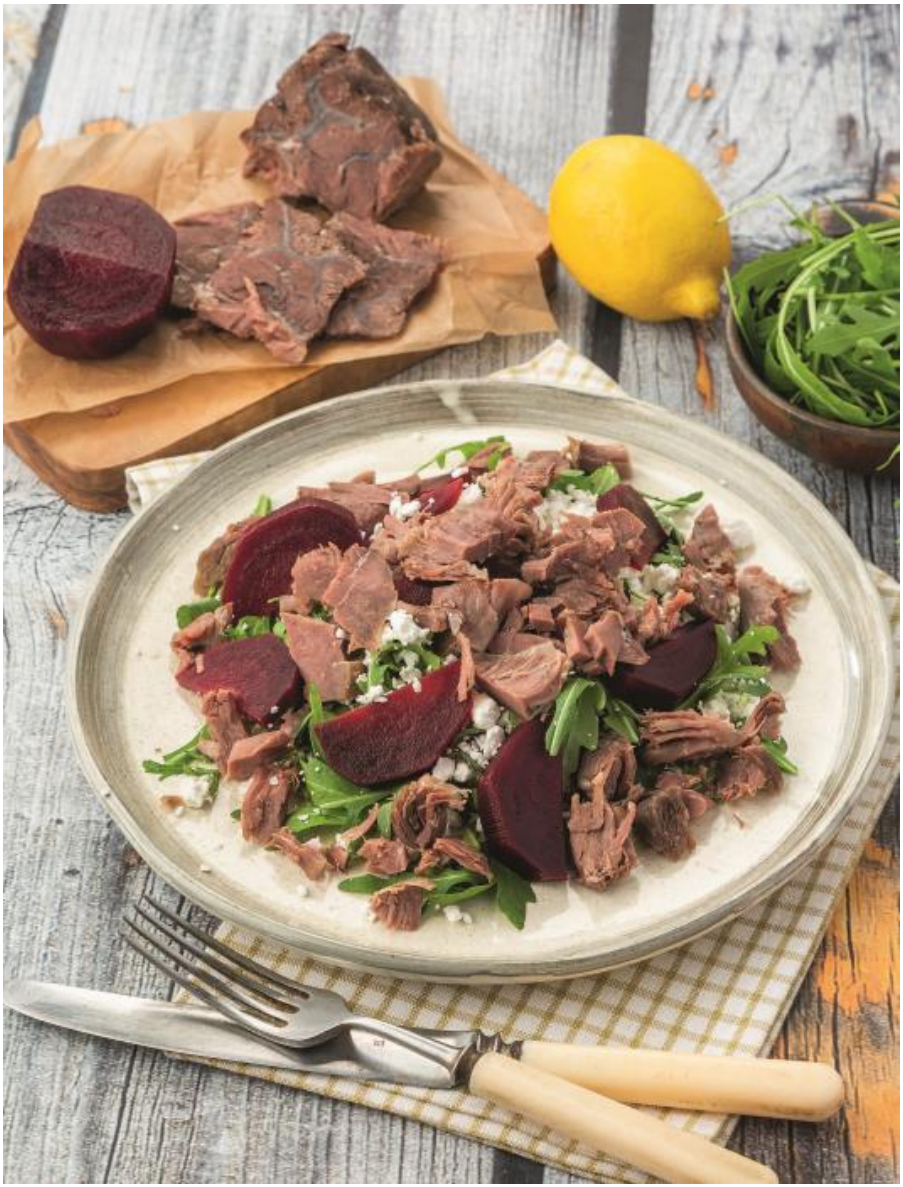
Приготовить заправку: взбить смесь масла, лимонного сока и горчицы до образования эмульсии.

Заправить частью эмульсии смесь овощей. На овощи выложить рыбу и полить ее оставшейся эмульсией.

Салат из свеклы, творога и говядины

1 средняя отварная свекла, 150 г зерненного творога, 150 г отварной мякоти говядины, 40 г руколы, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла. (4 порции)

Свеклу очистить и нарезать ломтиками. Говядину нарезать ломтиками. Смешать руколу и творог, выложить горкой. Уложить ломтики свеклы и говядины на горку. Смешать лимонный сок и масло, полить салат.



Супы

Суп из сушеных грибов

30 г сухих грибов, 1 л куриного бульона или воды, 40 г моркови, 40 г репчатого лука, 40 г перловки, растительное масло для жарки, свежий или сухой тимьян. (4 порции)

Перловку отварить и промыть холодной водой. Грибы отварить без замачивания, процедить. Тем временем мелко нарезать лук и морковь, обжарить на растительном масле.

Грибы промыть и нарезать. В отвар положить грибы, обжаренные овощи, перловку и тимьян. Довести до кипения, варить 5 минут, дать настояться.

Суп с пекинской капустой и тофу

800 мл воды, 150 г пекинской капусты, 200 г куриного филе, 80 г тофу, 40 г моркови, 30 г репчатого лука, 1–2 ч. ложки пасты кочуджан (корейская соевая паста из клейкого риса (чхапсаль) и ферментированных соевых бобов, заправленная красным перцем в высокой концентрации), 1/4 ст. соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, растительное масло для жарки, кинза. (4 порции)

Лук нарезать полукольцами, морковь – соломкой, овощи слегка обжарить. Пекинскую капусту крупно нашинковать. Куриное филе нарезать крупными кубиками, поместить в холодную воду и варить. После закипания снять пену, добавить обжаренные овощи, капусту, соевый соус, пасту кочуджан и варить 15 минут. Затем добавить нарезанный кубиками тофу, варить еще 5 минут, выключить нагрев. Добавить кунжутное масло, мелко нарезанную кинзу и перемешать.

Суп из брокколи и сельдерея с чеддером

600 мл куриного бульона, 200 г свежей брокколи, 1/2 луковицы, 1 стебель черешкового сельдерея, 40 г сыра чеддер, 100 мл 20 %-ных сливок. (4 порции)

Брокколи разделать на соцветия, лук и очищенный сельдерей произвольно нарезать. Все залить бульоном и варить до мягкости овощей (часть готовой брокколи удалить для подачи). Затем добавить сливки и часть чеддера, готовить несколько минут, обработать блендером до неоднородной консистенции. При подаче в тарелку положить вареную брокколи и посыпать натертым сыром. Суп можно подать и с ломтиками отварной мякоти курицы.

Суп-пюре из чечевицы и моркови

2/3 ст. красной чечевицы, 1 морковь, 1/2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1/8 ч. ложки куркумы, 2 см свежего имбиря, 1/3 ч. ложки молотой зиры, 1 ст. ложка растительного масла, жгучий перец по вкусу. (4 порции)

Овощи очистить. Имбирь промыть, натереть на мелкой терке, не очищая, и рукой отжать сок. Лук и чеснок нарезать произвольно и слегка обжарить в толстостенной кастрюле, в конце обжаривания добавить все специи и сок имбиря, перемешать и сразу снять с нагрева. Добавить промытую чечевицу, произвольно нарезанную морковь, залить водой и готовить до разваривания чечевицы и моркови. Обработать блендером.

При подаче можно полить растительным маслом, прогретым с порошком паприки.

Суп с гречкой

800 мл куриного бульона, 1/2 ст. гречки, 1/2 луковицы, 1/2 моркови, 1 помидор, 1 лавровый лист, растительное масло для жарки. (4 порции)

Лук и морковь очистить, лук нарезать полукольцами, морковь – соломкой. В кипящий бульон положить промытую гречку. Варить на среднем огне. Тем временем на растительном масле слегка обжарить лук и морковь, затем добавить нарезанный кубиками помидор и прогреть все вместе 2 минуты. Добавить в суп, суп варить еще в течение 15 минут.

Борщ с яблоками

1200 мл куриного бульона или воды, 200 г свеклы, 100 г свежей капусты, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 1/4 сладкого перца, 40 г томатной пасты, 1 зеленое яблоко, 150 г красной отварной фасоли или консервированной, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 шт. черного перца горошком, 1 лавровый лист, 2 зубчика чеснока, растительное масло для жарки, свежая петрушка. (4 порции)

Свеклу нарезать соломкой, добавить томат, воду или бульон (не весь) и стушить до мягкости. Морковь, лук, яблоко и сладкий перец нарезать соломкой, все, кроме яблока, обжарить. Капусту нашинковать и сварить в бульоне вместе с обжаренными овощами. Затем в бульон с овощами влить лимонный сок, только после этого добавить тушеную свеклу и яблоко (не все), толченый чеснок, лавровый лист, перец горошком, выключить нагрев и дать настояться под крышкой в течение 15 минут.

При подаче в тарелку положить горку яблочной соломки и посыпать нарезанной петрушкой.

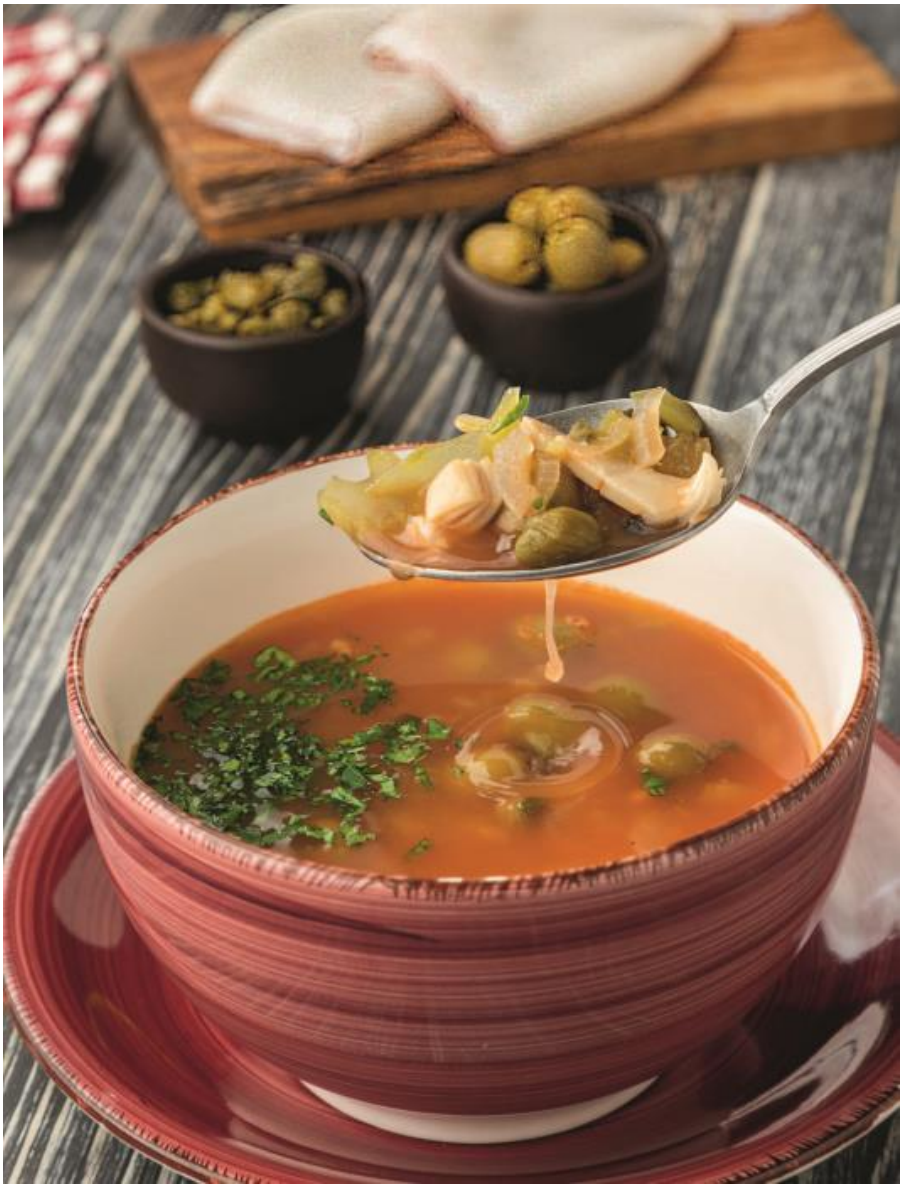
Солянка из кальмаров

400 г кальмаров, 1/2 луковицы, 2 соленых огурца, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка каперсов, 12 шт. оливок, 8 шт. черного перца горошком, 1 ст. ложка растительного масла, свежая зелень. (4 порции)

Кальмары опустить в кипяток и бланшировать 30 секунд, очистить от свернувшейся кожицы, остатков внутренностей, промыть и нарезать квадратами стороной до 1 см. Лук нарезать мелкими кубиками, огурцы очистить и нарезать кубиками примерно 6 мм. Поместить лук, огурцы, кальмары, томат-пасту в кастрюлю, добавить 500 мл воды и тушить не менее 40 минут до мягкости огурцов и кальмаров. Затем добавить кипяток (300 мл), черный перец, каперсы, оливки и варить еще в течение 15 минут.

Можно подкислить лимонным соком или подать с ломтиком лимона.

При подаче посыпать нарезанной свежей зеленью.



Суп с индейкой и бурым рисом

1 л воды, 250 г грудки индейки, 120 г шампиньонов, 50 г моркови, 40 г репчатого лука, 2 ст. ложки с горкой бурого риса, 200 мл 10 %-ных сливок, петрушка. (4–5 порций)

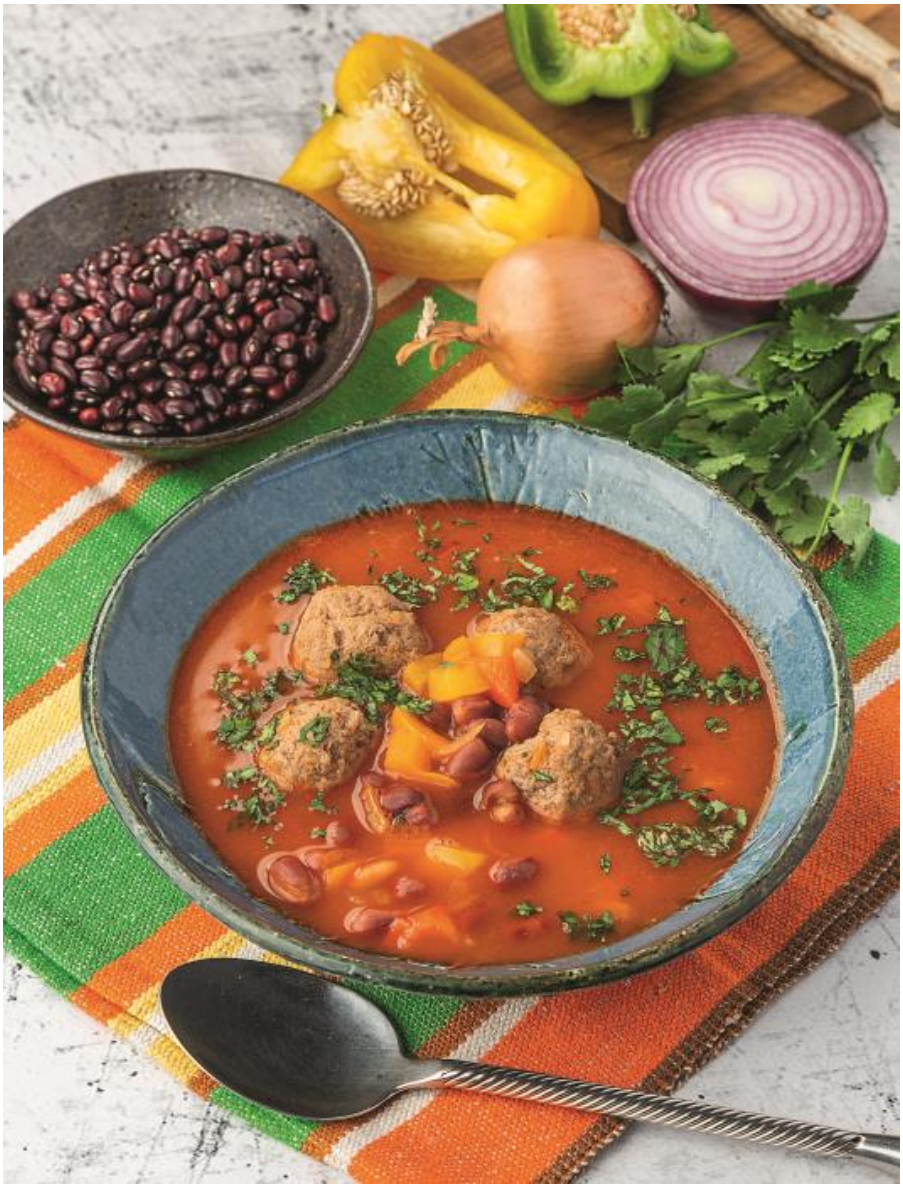
В воде начать варить промытый рис, кубики моркови и кусочки грудки индейки, снять пену. После 15 минут варки добавить нарезанные шампиньоны и мелко нарезанный лук, готовить еще в течение 10 минут, затем влить сливки, довести до кипения и готовить еще несколько минут. При подаче посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Суп с фасолью и фрикадельками

800 мл воды, 250 г мякоти говядины, 4 ст. ложки сухой фасоли, 1/2 луковицы (1/4 луковицы для фарша), 1/2 сладкого красного перца, 1/2 желтого перца, 2 зубчика чеснока, 1/4 ч. ложки зиры, 1/2 ч. ложки сухого орегано, 1/4 ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка нарубленного маринованного перца халапеньо, кинза. (4 порции)

Фасоль отварить или взять 2/3 банки консервированной. Лук, чеснок, сладкий перец нарезать и слегка обжарить.

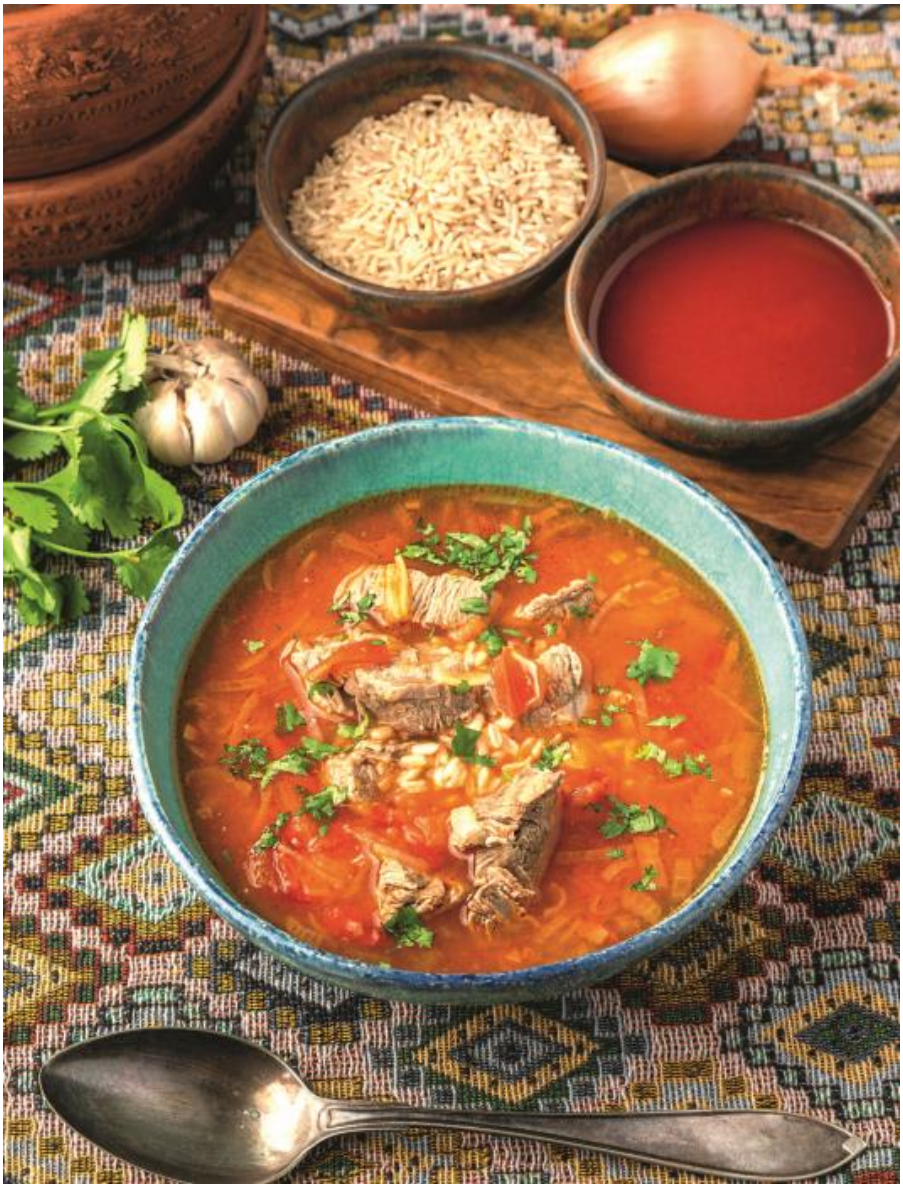
Приготовить фрикадельки: говядину измельчить с луком, добавить зиру, орегано и черный перец, хорошенько перемешать, сформовать фрикадельки, положить их в кипящую воду вместе с обжаренными овощами. Готовить в течение 15 минут, затем добавить фасоль и перец халапеньо. При подаче посыпать нарезанной кинзой.



Харчо с бурым рисом

4,5 л воды, 1 кг говяжьей грудинки, 1/2 ст. бурого риса, 3 помидора, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 луковицы, 6–8 зубчиков чеснока, 40 г стебля сельдерея или зелени, 1/2 ст. соуса ткемали (или 40 г тклапи), 40 г кинзы, жгучий перец по вкусу. (на 4 литра супа)

Сварить бульон из говяжьей грудинки. Лук нашинковать, с помидоров снять кожицу. Лук слегка обжарить на жире от бульона или на растительном масле, добавить нарубленные помидоры, все прогреть в течение 5 минут, добавить томатную пасту, прогреть еще 5 минут и добавить в бульон. Одновременно в бульон добавить шинкованный сельдерей, промытый рис и ткемали (тклапи). Варить при слабом кипении 10 минут, затем добавить нарезанную кинзу и чеснок, жгучий перец, посолить, выдержать под крышкой 15 минут.



Калья рыбная

700 мл воды или рыбного бульона, 200 г филе красной рыбы, 200 г филе белой рыбы, 1/2 луковицы, 1/2 моркови, 4 средних соленых огурца, 100 мл огуречного рассола, лавровый лист, черный перец горошком по вкусу, зелень. (4 порции)

Огурцы очистить и нарезать кубиками, лук мелко нашинковать, морковь нарезать ломтиками. Соединить лук, морковь и огурцы, залить частью воды или бульона и тушить до мягкости моркови и огурцов. Рыбу нарезать на кусочки. В воду или бульон положить тушеные овощи, добавить рассол, довести до кипения, варить 5 минут, затем добавить кусочки рыбы, лавровый лист и черный перец, готовить еще 2 минуты.

Подать с зеленью.

Рассольник с потрошками

1 л воды или куриного бульона, 120 г куриных желудков, 120 г куриных сердечек, 40 г перловки, 1/2 луковицы, 40 г моркови, 20 г корневого сельдерея, 200 г соленых огурцов, растительное масло для жарки, лавровый лист, черный перец горошком по вкусу. (4 порции)

Куриные желудки и сердца отварить, нарезать. Огурцы очистить, нарезать кубиками, добавить немного бульона и тушить до мягкости. Лук, морковь и сельдерей нарезать кубиками, слегка обжарить на масле. В кипящий бульон положить обжаренные овощи, тушеные огурцы, желудки и сердца, перловку и готовить 20 минут. При необходимости влить прокипяченный рассол или лимонный сок. Добавить специи, убрать нагрев и выдержать под крышкой 15 минут.

Основные блюда

Запеченная камбала

1 крупная камбала (600–800 г), 2 лимона, розовый перец, укроп и петрушка по вкусу.

Сделать неглубокие поперечные разрезы кожи, втереть соль, раздавленный пальцами розовый перец и нарубленную зелень. Сбрызнуть оливковым маслом и запекать в духовке 30 минут при 160 °C. Подать с поджаренным лимоном: половинки лимона уложить на сильно разогретую сухую сковороду срезом вниз и добиться состояния, как на фото. Из такого лимона выжимать сок на мякоть рыбы.

Треска с оливками и вялеными помидорами

600 г филе трески, 1/2 красного сладкого перца, 40 г вяленых помидоров, 20 шт. оливок без косточек, 8 зубчиков чеснока, 2 лимона, 1/2 ч. ложки дробленого белого перца, растительное масло, петрушка. (4–5 порций)

На дно жаропрочного лотка уложить кусочки сладкого перца и вяленого помидора, оливки, половинки зубчиков чеснока, нарезанную петрушку, налить растительное масло и сок от лимонов. Все это посыпать дробленым белым перцем. А сверху уложить куски предварительно обжаренной трески. Сбрызнуть оливковым маслом и запекать в духовке 20 минут при 160 °С.

Шарики из курицы с нутом

100 г нута (замочить на ночь), 500 г мякоти куриной грудки, 1/2 луковицы, 1/2 ч. ложки куркумы, 1/4 ч. ложки молотого кардамона.

Для соуса: 400 г резаных помидоров в собственном соку, 1/2 луковицы, 1 морковь, 4 зубчика чеснока, 1/2 ч. ложки зиры, растительное масло. (4 порции)

Замоченный нут, куриную мякоть и лук измельчить в мясорубке, добавить специи и соль, хорошо вымешать. Сформовать шарики размером с теннисный мячик, сварить в воде (опускать в кипящую воду).

Приготовить соус на основе получившегося бульона: лук мелко нарубить, морковь нарезать кубиками, обжарить лук и морковь, затем добавить измельченный чеснок, помидоры и зиру, тушить до мягкости моркови. В получившемся соусе прогреть шарики.

Чахохбили

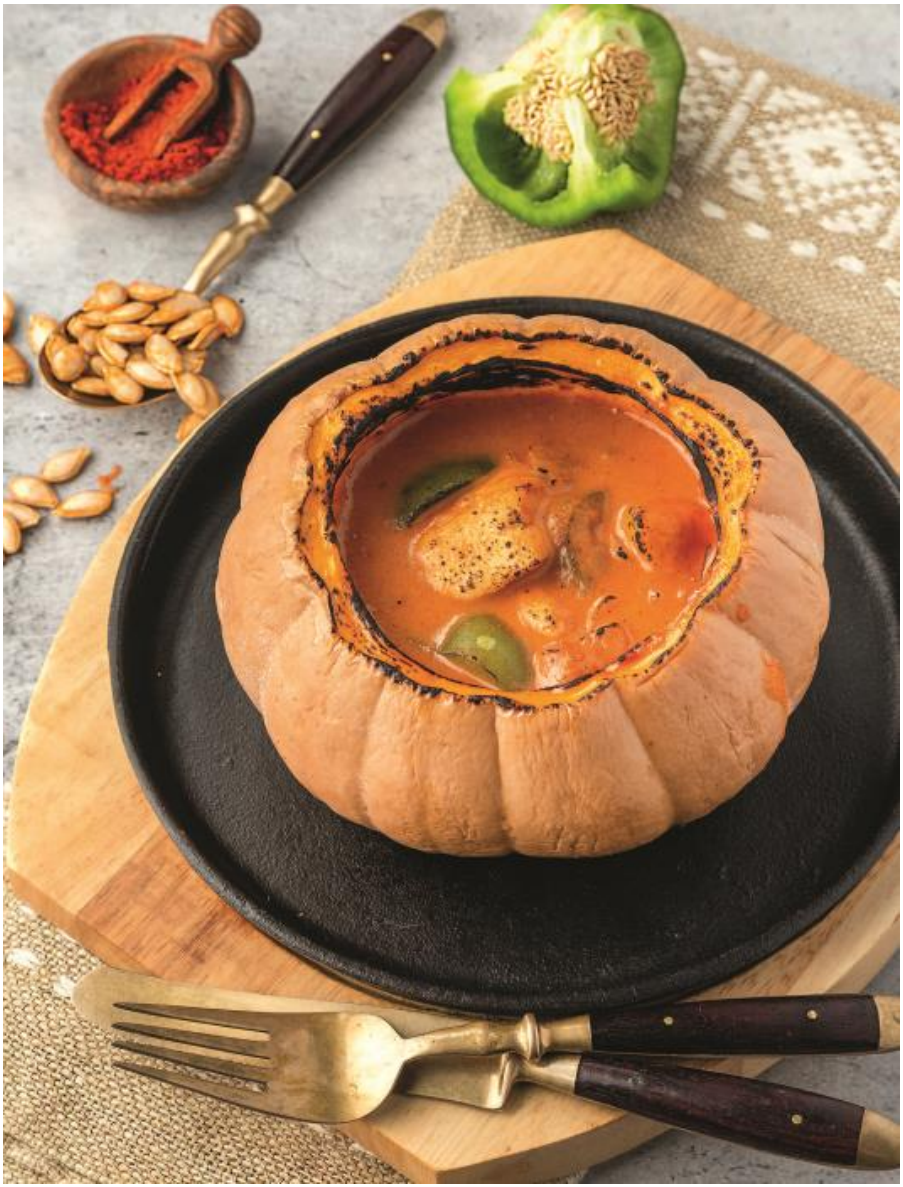
1 тушка курицы, 6 помидоров, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 луковицы, 6 зубчиков чеснока, укроп, петрушка, перец, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Лук очистить и нарезать полукольцами. Курицу нарезать на куски, медленно обжарить прямо в кастрюле вместе с луком на растительном масле, добавить нарезанные помидоры, томат и прогреть еще 5 минут. Добавить полстакана воды и тушить под крышкой. Когда курица будет готова, добавить шинкованную зелень и толченый чеснок, тушить еще 2 минуты. Убрать с нагрева и дать настояться под крышкой 15 минут.

Паприкаш из курицы в тыкве

1 небольшая целая тыква, 500 г куриного филе, 300 мл воды, 1 луковица, 1/2 ст. протертых помидоров, 1 сладкий перец, 150 г сметаны, 1 ст. ложка молотой сладкой паприки, растительное масло для жарки.

У тыквы срезать крышку и удалить семена. Куриное филе нарезать на куски, лук нашинковать и слегка обжарить в глубокой сковороде, добавить куски курицы и продолжить обжаривание до золотистого цвета курицы. Добавить порошок паприки, перемешать, сразу же добавить протертые помидоры и воду, довести до кипения и тушить 15 минут. Затем добавить сметану и тушить еще 10 минут. Если жидкость расслоится, ее нужно слить и обработать блендером. Поместить паприкаш в тыкву, поставить ее в духовку, готовить в течение 1 часа при 160 °С.



Куриные потрошки с нутом

4 ст. ложки сухого нута, 400 г куриных желудков, 400 г куриных сердечек, 1 луковица, 1 банка резаных помидоров в собственном соку, 1 ч. ложка молотой сладкой паприки, 1/4 ч. ложки молотого черного перца, кинза, растительное масло для жарки. (4 порции)

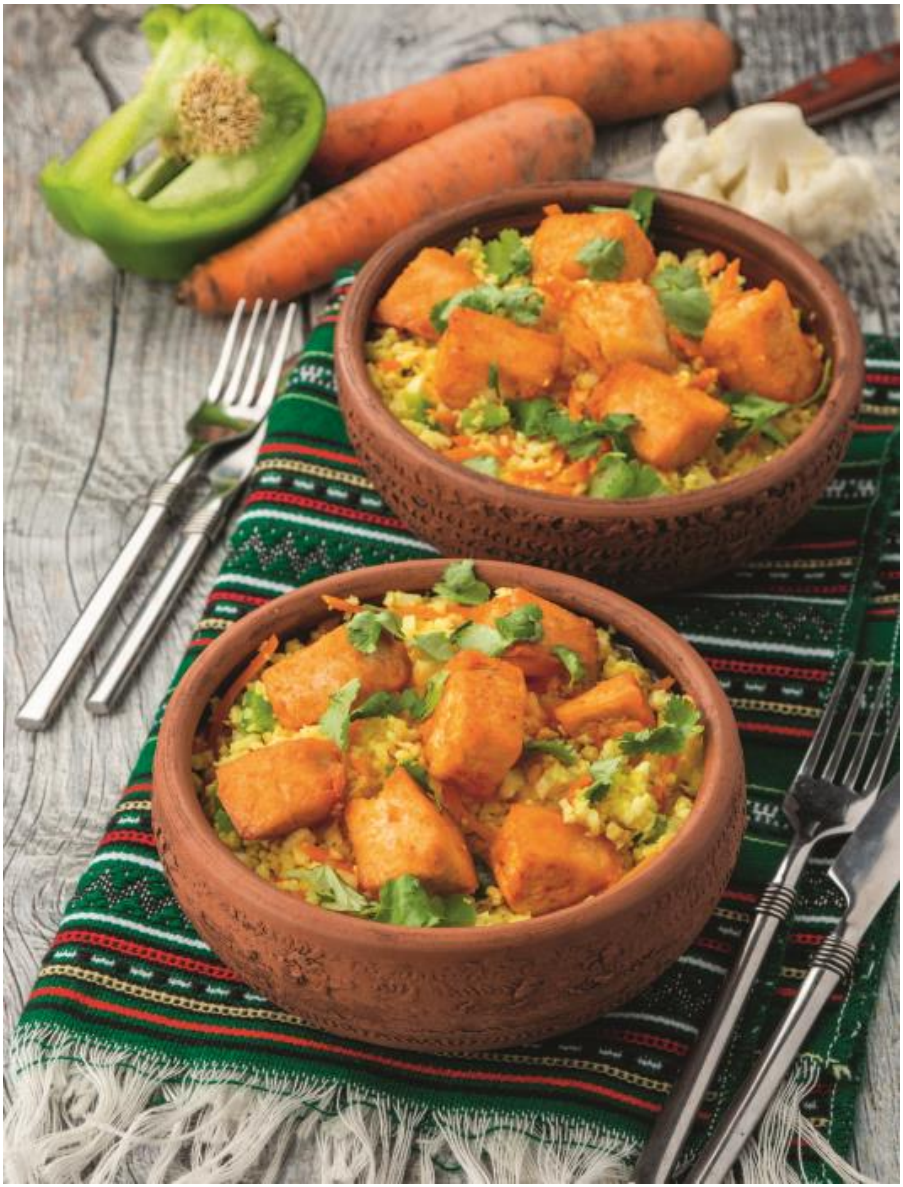
Нут замочить на 6–8 часов и сварить до готовности. Сердечки и желудки зачистить, если необходимо. Отварить в течение 40 минут в подсоленной воде. Лук нарезать полукольцами, обжарить его в глубокой сковороде, добавить порошок сладкой паприки, перемешать и добавить помидоры, отварные потрошки, нут и черный перец. Все тушить 20 минут, при необходимости можно добавить немного воды или куриного бульона. Подать, посыпав мелко нарезанной кинзой.

Куриное филе и цветная капуста в виде «кус-куса»

500 г куриного филе, 400 г цветной капусты, 1 сладкий перец, 1 морковь, 1/4 луковицы, 20 г сливочного масла, 1/4 ч. ложки куркумы, 1/2 ч. ложки порошка сладкой паприки, растительное масло для жарки, кинза. (4 порции)

Куриное филе нарезать крупными кубиками, капусту нарубить в крошку, лук, морковь и перец нарезать мелкими кубиками. Куриное филе слегка обжарить, добавить в сковороду немного воды и тушить под крышкой 10 минут, затем крышку открыть и выпарить жидкость, добавить порошок паприки и готовить на небольшом нагреве еще 2 минуты.

Одновременно начать готовить овощи: в капусту добавить полстакана воды, куркуму и готовить под крышкой 5 минут после закипания воды. Морковь, перец и лук слегка обжарить. Капусту откинуть на сито, затем смешать ее с другими овощами и сливочным маслом. Кубики курицы подать со смесью овощей, посыпать нарезанной кинзой.



«Львиные головы»

400 г мякоти куриных бедер, 150 г кальмаров, 1/2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 см свежего имбиря, 50 мл сухого хереса (не обязательно), 1 ст. ложка соевого соуса, 500 мл воды (или куриного бульона), жгучий перец по вкусу, кинза или зеленый базилик.

Для соуса: 1/4 ст. воды, 2 ст. ложки острого соуса чили, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка темного кунжутного масла. (4 порции)

Лук, куриную мякоть и мякоть очищенных кальмаров измельчить в мясорубке. Имбирь натереть на мелкой терке, не очищая, и отжать сок. В фарш добавить херес, имбирный сок, соевый соус, измельченный жгучий перец. Все перемешать, сформовать большие шары и сварить в воде.

Для соуса: все жидкости смешать, добавить измельченный чеснок, уварить до заметного загустения. При подаче обильно полить «Львиные головы» соусом, посыпать зеленью и жареным кунжутом.

Кролик в томатном соусе с бурым рисом

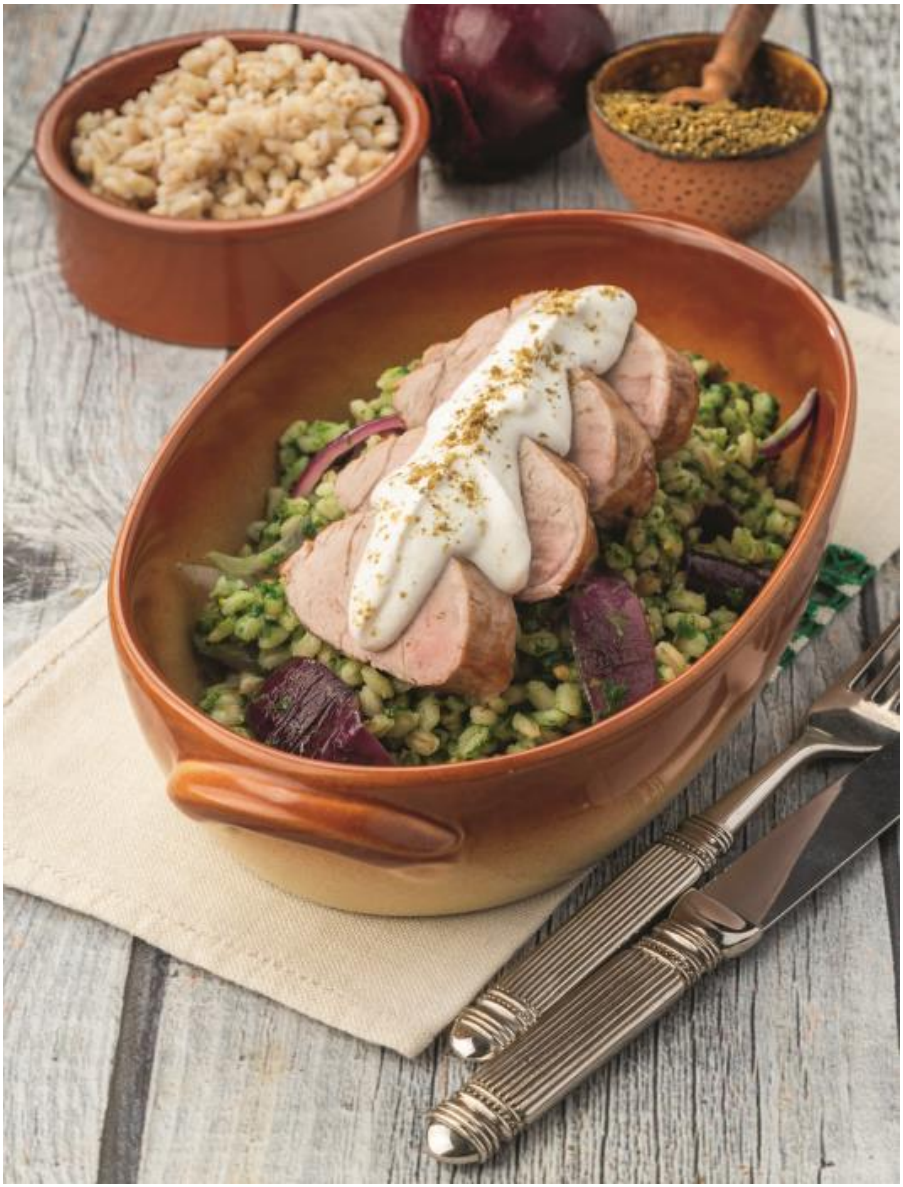
4 окорочка кролика, 1 банка резаных помидоров в собственном соку, 1 луковица, 1 стебель черешкового сельдерея, 4 зубчика чеснока, 1 ст. бурого риса, 400 г свежей брокколи, 8 шт. сухих ягод можжевельника, растительное масло для жарки. (4 порции)

Лук, сельдерей очистить, мелко нарезать. Чеснок мелко нарубить. Лук, чеснок и сельдерей слегка обжарить, отложить в сторону. Окорочка кролика обжарить на этой же сковороде. Соединить овощи и кролика в кастрюле для тушения, добавить помидоры, немного воды и тушить 30 минут, затем добавить раздавленные ягоды можжевельника и тушить еще в течение 20 минут. Одновременно с приготовлением кролика сварить по отдельности рис и брокколи. Кролика подать с рисом и брокколи.

Свиная вырезка с перловкой, шпинатом и красным луком

500 г свиной вырезки, 150 г перловки, 100 г свежего или замороженного шпината, 1 красная луковица, 1/4 ч. ложки белого молотого перца, 1/2 ч. ложки черного дробленого перца, 1/2 ч. ложки хмели-сунели, 200 мл греческого или турецкого йогурта, растительное масло для жарки. (4 порции)

Сварить перловку. Вырезку зачистить от пленок, обжарить, посыпать черным перцем и довести до готовности в духовке в течение 20 минут при 180 °C, получившийся сок от жарки не выливать. Красный лук нарезать дольками, слегка обжарить, добавить к нему перловку и нарезанный шпинат (если свежий) или размороженный, сок от жарки мяса, белый молотый перец, прогреть, помешивая несколько минут. Мясо нарезать и подать с получившимся гарниром. Мясо полить холодным йогуртом и посыпать хмели-сунели.



Тефтели с гречкой

400 г мякоти курицы или говядины, 1 ст. рассыпчатой холодной гречневой каши, 1/4 ст. молока, 1/2 луковицы, молотый черный перец, сметана по вкусу, растительное масло для жарки. (4 порции)

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле, остудить. В мясорубке измельчить мясо, добавить обжаренный лук, холодную гречневую кашу, соль и перец. Хорошенько перемешать. Сформовать тефтели и обжарить на растительном масле. Тефтели переложить в неглубокую кастрюлю, залить сметаной, добавить немного воды и тушить до готовности.

Чолнт

400 г мякоти говядины, 2/3 ст. красной фасоли, 4 ст. ложки перловки, 1 луковица, 2 ч. ложки сладкой молотой паприки. (4 порции)

Говядину нарезать на куски (как на гуляш), лук нашинковать. В сковороде обжарить лук, затем добавить мясо и жарить все вместе до изменения цвета мяса. Посыпать паприкой, перемешать и отставить сковороду в сторону. Мясо переложить в толстостенную кастрюлю или казан, добавить промытые перловку и фасоль, залить водой, быстро довести до кипения, убавить нагрев и томить под крышкой до готовности всех компонентов, подливая воду по мере надобности.

Для ускорения процесса можно перловку отварить заранее и взять консервированную фасоль, в этом случае мясо стушить почти до готовности, добавить фасоль и перловку и тушить в течение 15–20 минут.

Лазанья с кабачками

2 кабачка, 300 г говяжьего фарша, 1/2 луковицы, 40 г моркови, 30 г корневого сельдерея, 1/4 ст. красного сухого вина, 2/3 банки резаных помидоров в собственном соку, 1/2 ч. ложки сухой смеси итальянских трав, 20 г пармезана, 30 г моцареллы для пиццы, растительное масло для жарки. (4 порции)

Очищенные лук, морковь и сельдерей нарезать маленькими кубиками. Фарш обжарить, в глубокой сковороде, выложить в миску. Сковороду помыть и обжарить в ней овощи, затем добавить к ним вино и выпарить до сиропообразного состояния. К овощам с вином добавить обжаренный фарш, резаные помидоры, немного воды и тушить 30 минут, затем добавить травы, перемешать и тушить еще 15 минут. Сыры натереть и смешать.

Дно формы для запекания выложить тонкими ломтиками кабачка, уложить фарш с овощами, посыпать смесью сыров. Поверх опять уложить слой кабачков, затем снова фарш с овощами и сыр. Так повторять до заполнения формы, завершающий слой – кабачки, а сыр должен еще остаться. Сбрызнуть кабачки растительным маслом и запекать в духовке в течение 25 минут при 170 °C, затем посыпать сыром и запекать еще 5–6 минут.

Говяжьи медальоны на гриле и соус чимичурри

500 г говяжьей вырезки, 1 кабачок, 1 красная луковица, растительное масло.

Для соуса чимичурри: 20 г свежей петрушки, 20 г свежей кинзы, 10 г свежего эстрагона, 3 перышка зеленого лука, 1 ч. ложка сухого орегано, 3 зубчика чеснока, свежий зеленый жгучий перец по вкусу, 100 мл оливкового масла, 1/2 ч. ложки соли. (4 порции)

Вырезку зачистить, нарезать на медальоны. Кабачки нарезать ломтиками толщиной 8 мм, лук – кружками. Все смазать растительным маслом и обжарить на гриле. Подать с соусом.

Приготовить соус: все ингредиенты сложить в чашу блендера и измельчить.